１１月ほけんだより

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

体に関する記念日

11月8日 いい歯（１１８）を守ろう

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯（じょうしんしょうたい））に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

11月12日 いい皮膚（１１２）を守ろう

保湿ケア、していますか？

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。おふろ上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子（１１）を守ろう

毎日ギュッとしていますか？

子どもはいつでも「いい子の日」！毎日１回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。

ほけんニュース

＼何を着せたらよいの？／

寒い季節の幼児の衣服

衣服の役割や寒い季節には、どのような衣服がよいのかについて考えてみましょう。

幼児にとっての衣服の役割

幼児は、体温調節機能が未発達で、体重当たりの体表面積が大きいために放熱しやすく、外気温の影響を大きく受けます。寒さに対する抵抗力は成人よりも弱いので、幼児にとって衣服による体温調節はとても重要です。

幼児期後半になると、衣服を自分で着たり脱いだりすることに興味を持つため、暑さや寒さの状況に合わせて自分の感覚で着がえられるように、声をかけていきましょう。

寒い季節の厚着に注意！

幼児は基礎代謝が成人より高いので、冬でも汗をかきます。汗をかいた後に体が冷えると、かぜをひく原因になります。

活発に動き回っている時の衣服は、成人よりも１枚少なくするとよいでしょう。汗をかいたら着がえます。

肌着を着ることの大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んで着せましょう。また、動きやすいように伸縮性があるものにします。

少年写真新聞より抜粋